

# KARATE seminarium i Skellefteå med fokus på

- 🏆 Vad behöver jag förbättra för att utvecklas inom karaten?
- 🏆 Styrka - hastighet - timing i Kihon, Kata och Kumite; applicerat på tävling, träning och gradering.
- 🏆 Mental träning. Hur går jag tillväga?

som kursledare från Helsingborg KK - meriterade  
6 DAN 4 DAN

Kent och Sandy  
RANTZOW



Teori och praktik på Skellefteå Budokan,  
helgen den 9:e och 10:e februari 2019.

lördag 11:00 - 16:30

11:00 - 12:15 | 45min. lunch | teori 13:00 - 14:40 | 15:00 - 16:30

söndag 10:00 - 14:00

10:00 - 11:45 | 30min. lunch | 12:15 - 14:00

300.- i avgift för båda dagarna eller 200.-/dag  
betalas på plats - kontant eller swish. Kostnadsfritt för GSKKs medlemmar.  
Ta med egen mat.

Ett arrangemang av

GULDSTADEN  
SHOTOKAN